

# 今月の健康ナビQ&A

## 尾てい骨の痛み

今月の痛みの相談は30代の女性から。痛みの内容は「歩行時や仰向けで寝る際に尾てい骨が痛む」というものだ。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生にこの痛みの対処法を教えてください。

**Q** 最近、尾てい骨の痛みがひどくなり、歩くときだけでなく、座るときにも深めに座らないと辛い状態です。先日整形外科を受診したのですが、レントゲンでは異常は見られませんでした。どうして尾てい骨が痛むのでしょうか。

**A** 「尾てい骨が痛む」ということですが、お話を推測すると、尾てい骨周囲の多裂筋の痛みと思われる。もし骨の異常であれば、レントゲン上でハッキリとした異常が認められるはず。そもそも、多裂筋は背骨を支える筋肉のひとつであり、それゆえ立っているときも、座っているときも重力の影響を受けるので、非常に緊張しやすい部位です。

**Q** 便秘気味なので、トイレのときに上半身を折りたたんでおなかに力を入れるのが原因かとも思うのですが。

**A** 多裂筋は上半身を曲げ伸ばしする際に作用するので、そういった体の使い方のクセがもとでこわばってしまう可能性があります。ただ、多裂筋の厚みは太ももの筋肉などに比べて薄いので、治療院でマッサージを受ければ早期に回復に向かうはず。しかし、治療で一度ラクになっても、日常生活の悪習慣がもとで痛みが再発することもあります。筋の緊張を高めるような



不良姿勢には注意をしてください。とくに座るときに姿勢で腰が丸くなっているいか気を配るようにしてください。

**Q** 寝起きにも尾てい骨のあたりが痛むことがあります。この痛みから解放される方法はありませんか。

横向きの姿勢で就寝すれば多裂筋の緊張が緩和されるので、寝起きがラクになると思います。使い捨てカイロなどで患部を暖めながら寝るのも効果的です。とはいえ、一晩中横向きになつて眠るわけにもいきませんし、これからの季節、カイロを貼って寝るのは寝苦しいですよ。あまりに腰が痛むようでしたら、痛み専門の治療院で施術を受けてみてください。それが痛みから解放される一番の近道だと思います。



### ◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ  
ソフィア整骨院  
〒166-0012  
東京都杉並区和田3-58-9  
パークサイド東高円寺1F  
☎03-3314-1276  
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>